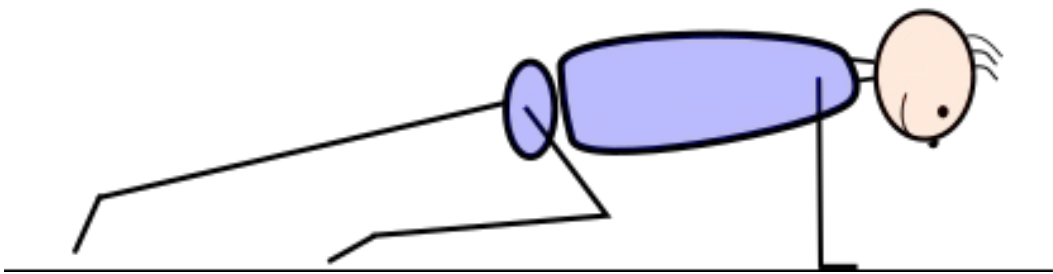
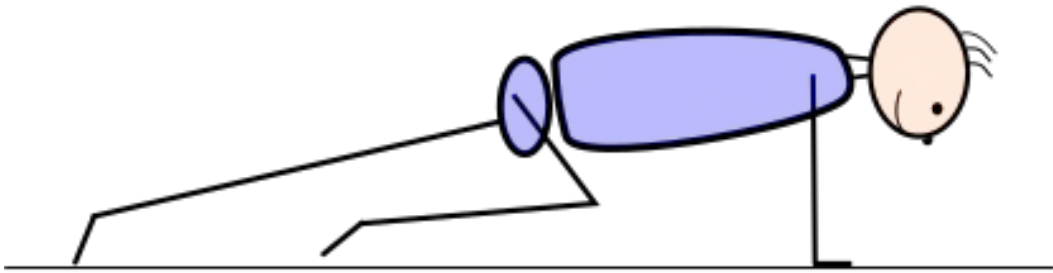
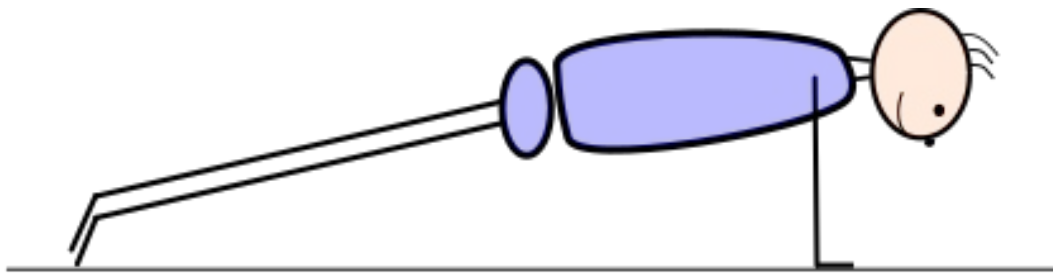


Mountain Climber



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: obere Liegestützposition mit durchgestreckten Armen
- Der Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über den Händen
- Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb ziehen
- Das hintere Bein bleibt gestreckt